

## Building the comfort zone scale for physical education teachers

Ali Salih Mahdi Salih <sup>1\*</sup>

Jassim Abbas Ali <sup>2</sup>

Moayad Abdulrazaq Hasso <sup>3</sup>

1- Directorate of Education  
Nineveh educational supervision

2- Tikrit University / Physical  
Education and Sports Science

3- Mosul University / College of  
Physical Education and Sports  
Science

### Article info.

#### Article history:

-Received: 9/9/2020

-Accepted: 28/1/2020

-Available online: 30/6 /2020

#### Keywords:

- Building scale
- Comfort Zone
- Physical education teachers
- Middle and secondary schools
- Nineveh Governorate Center

Sports Culture Sports Culture

### Abstract

The aim of this research is to build a measure of comfort zone for teachers of physical education in middle, preparatory and secondary schools in the center of Nineveh province for the academic year 2018-2019. And to identify the differences between the hypothesis average and the answers of the respondents in general on the comfort zone scale. The researchers used the descriptive approach to its relevance and nature of the research. The number of members of the research community (198) teachers were randomly divided into the sample preparation of the research tool and reached (148) teachers. The sample of the final application of the research tool and consisted of (50) teachers. The comfort zone meter is built and verified for reliability and consistency. The scale consists of (6) areas covered by (42) items to measure the comfort zone. The results showed that the comfort zone scale has suitable scientific specifications. The results also showed that the teachers of physical education in the middle, middle and high schools were relocated to the rest area. In order to complement the usefulness of the current research, the researchers came up with a number of recommendations.

\* Corresponding Author: [dralisalih76@gmail.com](mailto:dralisalih76@gmail.com) , Directorate of Education Nineveh educational supervision

## بناء مقياس منطقة الراحة لدى مدرسي التربية الرياضية

م.م علي صالح مهدي صالح أ.د مؤيد عبد الرزاق حسو أ.د جاسم عباس علي  
مديرية تربية نينوى/الإشراف التربوي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
جامعة الموصل جامعة تكريت

تاريخ البحث  
- متوفر على الانترنت: 2020/6/30

### الكلمات المفتاحية

- بناء مقياس
- منطقة الراحة
- مدرسي التربية الرياضية
- المدارس المتوسطة الإعدادية والثانوية
- مركز محافظة نينوى

### الخلاصة:

هدف البحث إلى بناء مقياس منطقة الراحة لدى مدرسي التربية الرياضية في المدارس المتوسطة والإعدادية والثانوية في مركز محافظة نينوى للعام الدراسي 2018-2019. والتعرف على الفروق بين المتوسط الفرضي وإجابات أفراد عينة البحث بشكل عام على مقياس منطقة الراحة. واستخدم الباحثون المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة البحث. وبلغ عدد أفراد مجتمع البحث (198) مدرساً قسّموا عشوائياً إلى عينة إعداد أداة البحث وبلغت (148) مدرساً. وعينة التطبيق النهائي لأداة البحث وتكونت من (50) مدرساً. وقد تم بناء مقياس منطقة الراحة والتحقق من صدقه وثباته، ويتكون المقياس من (6) مجالات تغطيها (42) فقرة لقياس منطقة الراحة. أظهرت نتائج البحث ان مقياس منطقة الراحة يتمتع بمواصفات علمية مناسبة. كما أظهرت النتائج ركون مدرسي التربية الرياضية في المدارس المتوسطة والإعدادية والثانوية إلى منطقة الراحة. ويهدف استكمال الفائدة المتوخاة من البحث الحالي، فقد خرج الباحثون بعدد من التوصيات.

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته

تعد الرياضة المدرسية القاعدة الأساس لرياضة الانجاز العالي، إذ يتم خلالها اكتشاف المواهب وتميئتها والزج بها في البطولات الرياضية المدرسية وصولاً إلى الأندية والاتحادات الرياضية وصعوداً إلى المنتخبات الوطنية.

ويعد دور مدرس التربية الرياضية في المسيرة التربوية أكبر بكثير من الأدوار التي يؤديها مدرسو الاختصاصات الأخرى لكونه مدرساً ومدرباً ومرشداً وموجهاً لسلوك طلابه الأمر الذي يستوجب امتلاكه

للعديد من الصفات والكفايات المهنية والشخصية التي تجعله أكثر كفاءة في أداء واجباته وأكثر تأهيلا للأدوار التي وكلت إليه. لذا فمدرس التربية الرياضية مطالب بمسايرة التغيير والتطور باستمرار لان نجاحه في المهنة يرتبط بنموه العلمي والشخصي والأكاديمي. فالحاجة إلى النمو المهني والشخصي حاجة قائمة باستمرار نظرا لان المدرس لا يمكن أن يعيش مدى حياته بمجموعة محددة من المعارف والمهارات، فتحت ضغط الحاجات الداخلية والتقدم المعرفي الهائل الذي يمتاز به العصر الحالي، يتطلب الأمر ضرورة أن يحافظ على مستوى متجدد من كفاياته بجميع جوانبها، إذ تتطلب عملية النمو جهدا كبيرا ووقتا كافيا ومساعدة مستمرة في تعلم أي سلوك جديد يغير أو يعدل أو يضيف أو يحل محل السلوك التدريسي شبه الثابت لدى المدرسين<sup>(1)</sup>.

وتعد منطقة الراحة إحدى المفاهيم النفسية التي لاقت قبولا واهتماما واسعا من قبل علماء النفس ووجدوا لها عدة مفاهيم يدور أغلبها حول الأداء الثابت ورفض التغيير وتجنب المخاطر والعمل بمستوى منخفض من القلق، أي أن مستوى الأداء سيبقى ثابتا طالما لم يكن هناك تغير في القلق أو في المهارات التي يكتسبها الفرد في عملية التعلم. أما إذا كان هناك تغيير في القلق أو في المهارات فان ذلك يؤدي إلى تغير في مستوى الأداء إما صعودا أو نزولا<sup>(2)</sup>.

إن أولى خطوات التغيير والنمو والتخلص من السلوك الروتيني تبدأ عندما يفكر الفرد بتوسيع منطقة راحته، تلك المنطقة التي تمثل الحالة السلوكية التي يعمل فيها الفرد بلا توتر أو خطر بسبب اعتياده على العمل في إطار روتيني محدد ينتج عنه تكيف ذهني يعطي الشخص شعورا غير واقعي بالراحة والأمان وفي نفس الوقت يحد من قدرته على التقدم والإبداع<sup>(3)</sup>. وتختلف مناطق الراحة باختلاف مواقف الحياة والخبرة، ويتطلب منا أن نتجاوز حدود هذه المناطق حتى يتسنى لنا مواجهة تحديات جديدة تؤدي إلى اكتساب المعرفة والنمو، في حين أن البقاء داخل منطقة الراحة يفوت علينا فرصة التعلم، لذلك فان الانتقال خارج منطقة الراحة يتطلب شجاعة لأنه ينطوي على نوع من الصراع والتوتر، وبالتالي نحن نتعلم من خلال هذا التوتر، ومع ذلك إذا تحركنا بعيدا خارج منطقة الراحة أكثر مما تسمح بت إمكاناتنا فسوف نتعرض إلى نوع من المقاومة العقلية وهي مقاومة كل ما هو جديد مما يؤدي إلى الانسحاب والعودة السريعة إلى منطقة الراحة<sup>(4)</sup>. لذا أردنا أن

(<sup>1</sup>) المفرج، بدرية وآخرون (2007) **الاتجاهات المعاصرة في إعداد المعلم وتنميته مهنيا**. وحدة بحوث التجديد التربوي، وزارة التربية، الكويت. ص 30.

(<sup>2</sup>) Whitten, Helen (2009) **Cognitive Behavioral Coaching Techniques For Dummies**. A John Wiley and Sons Publication, England. P 3.

(<sup>3</sup>) Liepold, J. Michael et all (2013) **Outside the Comfort Zone: Strategies for Developing Emotionally Intelligent Leaders**. Journal of Leadership Education, Volume 12, Issue 2, University of Minnesota, USA. P 84.

(<sup>4</sup>) Arao, B.& Clemens, K. (2008) From safe spaces to brave spaces: Anew way to frame dialogue around diversity and social justice. The Art of Effective Facilitation. University of Michigan. P 143.

نكتشف إمكاناتنا ومواهبنا والأعمال التي من الممكن أن نبدع فيها لابد من توسيع منطقة راحتنا بزيادة خبراتنا، فكلما امتلك الفرد قدر اكبر من المهارات أدى ذلك إلى توسيع منطقة راحته بقدر اكبر ليكون قادراً على التكيف مع مجموعة متنوعة من التحديات والضغوط.

ومن هنا فان واجب المؤسسات التربوية العمل بزيادة كفاءة المدرسين وزيادة معلوماتهم ومهاراتهم وتشجيعهم للاطلاع على التقنيات الحديثة واستخدامها في التدريس، ودفعهم إلى تبني فكرة بذل أقصى جهد لخدمة طلابهم، من خلال الاستعداد للتحدي والنمو مع مستوى معين من التوتر من وقت لآخر، ويجب ألا نتوقف أبداً عن التعلم وبذلك نساعدهم على تحدي أنفسهم للخروج منطقة راحتهم، ومن الممكن أن يتحقق ذلك من خلال وضع استراتيجيات وخطط عامة تتضمن برامج تطويرية أو إرشادية لتحقيق هذا الهدف.

### ومما سبق فان أهمية البحث تتجلى في :

1. توفر هذه الدراسة إطاراً نظرياً حول مفهوم منطقة الراحة يمكن أن يرفد مكتبة التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي والعام بما استطاع الباحث ان يصل اليه من معلومات متعلقة بهذا المفهوم والتي من الممكن ان تسهم في فائدة الباحثين الاخرين.

2. بناء مقياس لمنطقة الراحة يمكن من خلاله تشخيص هذه الظاهرة لدى مدرسي التربية الرياضية.

### 1-2 مشكلة البحث :

تعد الرياضة المدرسية من أهم الروافد التي ترفد الأندية والمنتخبات بالمواهب الرياضية التي سبق انتقائها وتدريبها من قبل مدرس التربية الرياضية، وفي المقابل يشير واقع مؤسساتنا الرياضية التربوية إلى قصورها عن تقديم كل ما من شأنه ان يسهم في تطوير مدرسي التربية الرياضية في الكثير من المجالات، كما يشير واقع الرياضة المدرسية إلى عزوف اغلب مدرسي التربية الرياضية عن البحث في مصادر تطوير إمكاناتهم وكفاياتهم المهنية والشخصية ذاتياً مما انعكس سلبا على قيامهم بواجباتهم كنتيجة لأدائهم الذي اخذ منحى روتيني شبه ثابت إن لم يكن في تراجع. وهذا ما لمسها الباحث إذ وجد انه بجانب تقصير المؤسسة التربوية هنالك عوامل ذاتية متعلقة بشخصية مدرس التربية الرياضة لها دور كبير ومؤثر في ركونه إلى منطقة الراحة كونها حالة سلبية. ومن هنا فان مشكلة البحث تمحورت في محاولة التعرف على منطقة الراحة الخاصة بمدرسي التربية الرياضية عن طريق بناء مقياس منطقة الراحة، إذ على حد علم الباحث لم يجد مقياس خاص بمدرسي التربية الرياضية مكيف على البيئة العراقية والعربية.

### 1-3 أهداف البحث :

1. بناء مقياس منطقة الراحة لدى مدرسي التربية الرياضية.
2. التعرف على الفروق بين المتوسط الفرضي وإجابات أفراد عينة البحث بشكل عام على مقياس منطقة الراحة.

#### 1-4 فرضيات البحث :

(لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسط الفرضي وإجابات أفراد عينة البحث بشكل عام على مقياس منطقة الراحة).

#### 1-5 مجالات البحث :

1. المجال البشري: مدرسو التربية الرياضية في المدارس المتوسطة والإعدادية والثانوية في مدينة الموصل للعام الدراسي (2018-2019).

2. المجال أزماني: للمدة من 2018/10/22 ولغاية 2019/12/27.

3. المجال المكاني: المدارس المتوسطة والإعدادية والثانوية في مدينة الموصل.

#### 1-6 تحديد المصطلحات :

- منطقة الراحة **Comfort zone** :

- عرفها (White, 2008) :

"حالة يعمل فيها الشخص بمستوى منخفض من القلق، وذلك باستخدام مجموعة محدودة من السلوكيات لتقديم مستوى ثابت من الأداء، وعادةً ما يكون ذلك بدون إحساس بالمخاطر"<sup>(1)</sup>.

- وعرّفها (Liepold, et al, 2013) :

"حالة سلوكية يمارسها الشخص بلا توتر أو خطر بسبب اعتياده على ممارستها ضمن إطار روتيني محدد ينتج عن هذا الروتين تكيف ذهني يعطي الشخص شعوراً غير واقعي بالأمان وفي نفس الوقت يحد من قدرته على التقدم والإبداع"<sup>(2)</sup>.

- ويعرفها الباحث بأنها :

الحدود المصطنعة التي يكونها الفرد في عقله ليقدم من خلالها مستوى ثابت من الأداء الذي اعتاد على ممارسته ضمن إطار روتيني بلا توتر أو خطر، فهي تعطيه شعور غير واقعي بالأمان والراحة وفي نفس الوقت تحد من قدراته على اكتساب الخبرات والمهارات الجديدة وتمنعه من النمو الشخصي والمهني. وتقاس بالدرجة الكلية التي يتم التعرف عليها من خلال تطبيق مقياس منطقة الراحة الذي قام الباحثون ببنائه وفق المواصفات العلمية على مدرسي التربية الرياضية وفي حدود عينة البحث الحالي.

2- الإطار النظري والدراسات السابقة :

2-1 الإطار النظري :

(<sup>1</sup>) White, Alasdair (2008) From Comfort Zone to Performance Management: Understanding development and performance. White and Maclean Publishing, Baisy, Belgium. P3.

(<sup>2</sup>) Liepold, J. Michael et all (2013) OPCIT. p 84.

## 1-1-2 مفهوم منطقة الراحة

ان جذور مفهوم 'الراحة' (comfort) مستمد من اللاتينية من مصطلح (كونفورنار) (confortare)، أي عدم الراحة (discomfort) وهذا يعني الحرمان من القوة أو الشجاعة. أي ان الراحة تمثل الشعور بالقوة الداخلية والشجاعة. وعلى الرغم من جذور مفهوم الراحة كمفهوم ايجابي والمتمثلة بالقوة الداخلية والشجاعة، فإن علماء الاجتماع يميلون إلى تفسير "الراحة" بمعنى التماهل في الأداء أو التهاون في استكشاف وإنتاج أفكار جديدة. ان جميع الناس يتمتعون بقدر معين من الأصالة على أساس تفردهم. ولكن لماذا بعض الناس مميزين للغاية بينما الآخرون ليسوا كذلك؟ قد يكمن الجواب في اختلاف الشخصيات والخبرات. فبعض الأشخاص هم أقل ميلاً إلى أن يكونوا مميزين، لانهم قد يكونون راضين عن وضعهم الحالي (الوضع الراهن) أو غير راغبين أو غير قادرين على تحمل المخاطر وتبني التغيير. بينما قد يبرز الأشخاص المميزون من خلال الفضول وتحدي الأعمال والرغبة في النمو وتطوير أنفسهم للوصول إلى النجاح والتميز<sup>(1)</sup>.

وغالباً ما توحى مصطلحات مثل "الوضع الراهن أو الوضع الحالي" إلى افتراض الوصول إلى الحالة النهائية. هكذا تبدو منطقة الراحة، فالفرد قد اكتسب الكثير من الخبرات المعرفية والسلوكية طوال مراحل النمو المختلفة وبإمكانه اكتساب المزيد منها، إلا انه توقف وقرر بان ما امتلكه كاف بالنسبة له ولا حاجة إلى المزيد من التعلم، وان منطقة راحتي ستكون بهذا الحجم، فمنطقة الراحة هي مكان افتراضي في أذهاننا، وكل ما نريده في الحياة هو خارج مناطق راحتنا. فالنمو والتعلم والتقدم تحقيق الإنجاز والرضا جميعها تقع خارج منطقة الراحة، والذي يمنع الفرد من تحقيق هذا التعلم والنمو والانجاز هو في الحقيقة القلق من المجهول والخوف من الفشل. وفي بعض الأحيان كل ما يتطلبه الأمر لتجاوز منطقة الراحة هو الدافع والشجاعة للحصول على هذه الانجازات<sup>(2)</sup>.

ويرى هولينز (Hollins, 2017) بان منطقة الراحة تتمثل بالمهام الروتينية التي يقوم الفرد بتنفيذها بسهولة، أو هي حالة حيث تؤدي الأعمال بشكل طبيعي دون مشاكل وتتميز بأن:

- الأعمال والعادات روتينية ومنتظمة فالفرد يعرف ما يفعله.
- الثقة بأداء الأعمال فهناك القليل من المخاطر.
- مستويات التوتر والقلق لدى الفرد منخفضة<sup>(3)</sup>.

<sup>(1)</sup> Borbye, Lisbeth (2010) Out of the Comfort Zone: New Ways to Teach, Learn, and Assess Essential Professional Skills An Advancement in Educational Innovation. Morgan & Claypool Publishers, California. P3.

<sup>(2)</sup> Hollins, Peter (2017) The Science of Breaking Out of Your Comfort Zone: How to Live Fearlessly, Seize Opportunity, and Make Each Day Memorable. Create Space Independent Publishing Platform. P13.

<sup>(3)</sup> Hollins, Peter (2017). OPCIT. P14.

## 2-1-2 نموذج منطقة الراحة:

قام نادلر ولوكنر (Nadler & Luckner, 1992) بتصميم نموذج لمنطقة الراحة يتكون من ثلاث مناطق مختلفة هي:

**منطقة الراحة Comfort Zone** تقع في قلب النموذج، وهي بيئة توفر السلامة والأمن والألفة والراحة والاسترخاء، ولا تقدم أي تحديات كبيرة.

**منطقة التعلم Learning Zone** وهي بيئة يشعر فيها الأفراد بالتوتر الأمثل، وهو نوع من الإجهاد الصحي يعطي الفرد إحساسًا بالإنجاز. تقدم هذه المنطقة للمشاركين عقبات تتحدى خبراتهم الحالية. فالمواقف غير المألوفة، والتحديات، هي ما يميز الأداء في هذه المنطقة.

**منطقة الخطر Danger Zone** وتُعرّف هذه المنطقة بأنها بيئة يشعر فيها الأفراد بالإجهاد غير الصحي، وتؤدي إلى الانخفاض الكبير في الأداء. وفي هذه المنطقة لا يمكن أن يحدث التعلم لأن سلامة الأشخاص معرضة للخطر<sup>(1)</sup>. والشكل (1) يوضح ذلك.



الشكل (1) يوضح نموذج منطقة الراحة

## 2-1-3 النظريات التي فسرت منطقة الراحة :

### 2-1-3-1 نظرية ماسلو للحاجات

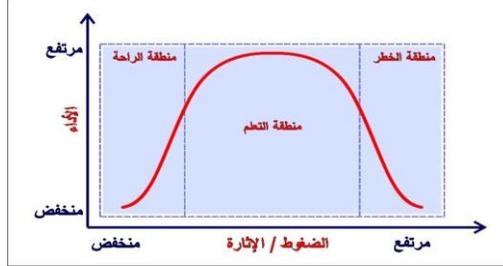
يفترض ماسلو (Maslow, 1943) بأنه يجب استيفاء جميع الاحتياجات الأقل للوصول إلى تحقيق الذات، يشير أحد النماذج إلى أن النمو الشخصي يحدث عندما يتم تحدي هذه الاحتياجات. تشير منشورات التعليم الترفيهي والمغامرات في الهواء الطلق إلى هذا المفهوم باسم "توسيع منطقة الراحة". فعندما يكون الأفراد في منطقة الراحة الخاصة بهم، يكونون في حالة خالية من القلق والتوتر. يستخدم مفهوم منطقة الراحة كنموذج يشير إلى أن النمو الشخصي الأمثل يحدث فقط عندما يكون الأفراد خارج منطقة الراحة الخاصة بهم ويكون بإمكانهم التغلب على المواقف العصبية أو الصعبة. ويشير نموذج منطقة الراحة إلى أن الاحتياجات ضمن

(1) Anderson, Robin & Envick, Brooke (2012) A Practical Framework for the Continuous Advancement of Entrepreneurship Education. American Journal of Economics and Business Administration 4 (1). P66.

التسلسل الهرمي لماسلو لا تحتاج إلى أن تتحقق ببساطة، بل يجب أن تكون متوازنة بين الإشباع والتوتر لتعزيز عملية تحقيق الذات<sup>(1)</sup>.

## 2-3-1-2 نظرية الاستثارة الانفعالية والتوتر

إن مفهوم منطقة الراحة له جذور في واحدة من أبرز التجارب السلوكية في القرن العشرين. ففي عام 1908، اختبر علماء النفس روبرت يركيس وجون دودسون (Yerkes & Dodson, 1908) كيف أن الزيادات المفاجئة في التوتر كان لها تأثير على مستوى إنتاجية الفرد. ويرى (Hollins, 2017) ان منحني يركيس- دودسون يماثل نموذج (Nadler & Luckner, 1992) لمنطقة الراحة، ففي منطقة الراحة تكون كمية الضغوط منخفضة بسبب عدم وجود تعلم جديد، وكذلك فان مستوى الأداء يكون روتيني ومنخفض. وبالانتقال إلى منطقة التعلم والنمو، فإننا نواجه نوعا من التوتر والقلق الذي يدعى (القلق الأمثل)، ونحتاج إلى مثل هذا القلق الذي يمثل دافعا لبذل الجهد والمزيد من التعلم. أما في منطقة الخطر حيث القلق والخوف يكون اكبر بكثير ويصعب التكيف معه لذلك فان مستوى الأداء ينخفض بشدة، ويحدث هذا النوع من القلق عندما نحاول الخروج من منطقة الراحة مباشرة إلى منطقة الخطر دون المرور بمنطقة التعلم. ويؤكد (Corbett, 2013) على إمكانية تمثيل المناطق الثلاث لنموذج منطقة الراحة في منحني بيرس- دودسون، كما في الشكل (2).



الشكل (2) مناطق الأداء (Corbett, 2013, 3)

## 2-1-4 أسباب عدم الخروج من منطقة الراحة ورفض التغيير :

الكثير من الناس يخشون التغيير، فالغالب الأعم منهم يريد ان يبقى الحال على ما هو عليه، حتى وان تمنى البعض تغييرا وردد انه يطمح إليه، تجده اضعف الناس في اتخاذ القرار أو القيام بمبادرة ايجابية نحو التغيير للأفضل. لذا فان احد العوامل الجوهرية المؤثرة في فعالية الأشخاص هو إتقانهم للتغيير،

<sup>(1)</sup> Vogler, Jonathan (2012) Self-Actualization and Peak Experiences in Outdoor Recreation. All Theses. paper 1485, Clemson university, South Carolina, USA. P2.

فالإنسان الناجح هو الذي يستشرف التغيير ولا يتجنبه، ويتعامل بمرونة كبيرة مع رياح التغييرات التي تهب عليه، ويكون قادراً على تعديل شراع واقعه ليتوافق مع مستجدات الحياة<sup>(1)</sup>.

ويعتقد كثير من الناس بأنهم يتمتعون بثقة أكبر من خلال القيام بمهام مألوفة يشعرون معها بالراحة. وهذا الاعتقاد صحيح إلى حد ما، ولكن هذه الثقة ستبقى مقتصرة على تلك الأشياء المألوفة الموجودة في منطقة الراحة. نحن نميل في كثير من الأحيان نحو تقييد أنفسنا بالمواقف أو الأعمال الروتينية التي نشعر معها بالراحة، ونبتعد عن الأعمال التي تدفعنا إلى مناطق مجهولة. بمعنى أننا نقوم بإنشاء جدار أكثر صلابة حول منطقة راحتنا، والتي تعمل كحاجز يمنعنا من محاولة مواجهة تحديات جديدة أو القيام بأعمال جديدة، ولذا فنحن لا نحاول ذلك. وهذا هو أحد أقوى الأسباب للبقاء في منطقة الراحة.

## 2-2 الدراسات السابقة:

لا توجد دراسة سابقة (في حدود علم الباحثين) تناولت مفهوم منطقة الراحة لدى مدرسي التربية الرياضية.

## 3- إجراءات البحث :

### 3-1 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة الدراسة.

### 3-2 مجتمع البحث وعيناته:

إشتمل مجتمع البحث على (198) مدرساً من مدرسي التربية الرياضية في المدارس المتوسطة والإعدادية والثانوية في مدينة الموصل مركز محافظة نينوى. إذ انقسم مجتمع البحث إلى عينتين: عينة بناء أداة البحث وعينة التطبيق النهائي للأداة. والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1) يبين الأعداد والنسب المئوية لمجتمع البحث وعيناته

النسبة المئوية	أعداد المدرسين		تفاصيل مجتمع البحث
100 %	198		مجتمع البحث الكلي
74.7 %	148		عينة إعداد أداة البحث
	النسبة المئوية	الأعداد	عينة صدق البناء
	65.7 %	130	التجربة الاستطلاعية الأولى
	2.5 %	5	التجربة الاستطلاعية الثانية
	2.5 %	5	المستبعدين
	4 %	8	عينة التطبيق النهائي للأداة
25.3 %	50		

## 3-3 أدوات البحث:

لتحقيق أهداف البحث قام الباحثون ببناء مقياس لقياس منطقة الراحة وفق الإجراءات الآتية :

(1) الفقي، إبراهيم (2014) سحر القيادة: كيف تصبح قائداً فعالاً. دار سما للنشر والتوزيع، القاهرة. ص53-54.

### 3-3-1 تحديد مجالات وفقرات مقياس منطقة الراحة:

بعد الإطلاع على الأدبيات والمصادر العلمية ذات العلاقة بمفهوم منطقة الراحة، ومحاورة مجموعة من المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والعلوم التربوية والنفسية، وعدد من مشرفي التربية الرياضية، توصلوا إلى مجموعة من المجالات فيما يعتقد أنها تغطي هذا المفهوم وهي (سلوك المخاطرة، العجز المتعلم، مستوى الطموح، التحدي، الخجل الاجتماعي، فاعلية الذات) ثم قام الباحثون باعداد فقرات المقياس بواقع (60) فقرة موزعة على مجالات المقياس، وصيغت الفقرات على شكل عبارات تقريرية كل منها يمثل موقف يمر به مدرس التربية الرياضية تتبعه خمسة بدائل للإجابة وروعي في إعداد الفقرات النقاط أدناه:

- صياغة الفقرات بأسلوب واضح وبسيط.

- صياغة الفقرات بطريقة لا توجي لعينة البحث بإجابة معينة.

- تجنب العبارات المنفية.

- أن تكون الفقرات ملائمة لمستوى المستجيبين.

- ان تكون العبارات بصيغة المتكلم<sup>(1)</sup>.

### 3-3-2 إعداد تعليمات المقياس:

تم اعداد تعليمات المقياس التي تضمنت كيفية الإجابة عن فقراته، وحث المستجيبين على الدقة في الإجابة، كما طلب عدم ترك أي فقرة دون إجابة مع عدم الحاجة إلى ذكر أسمائهم.

### 3-3-3 تصحيح المقياس :

تبنى الباحثون أسلوب ليكرت ذا التدرج الخماسي، فدرجة كل فقرة تكون (5) إذا كانت تنطبق على المستجيب بدرجة كبيرة جداً، و(4) إذا كانت تنطبق عليه بدرجة كبيرة، و(3) إذا كانت تنطبق عليه بدرجة متوسطة، و(2) إذا كانت تنطبق عليه بدرجة قليلة و(1) إذا كانت لا تنطبق عليه. وتسري عكس هذه الدرجات في حالة كون الفقرات سلبية.

### 3-3-4 الخصائص القياسية (السيكومترية) لمقياس منطقة الراحة:

#### 3-3-4-1 صدق المقياس:

ويقصد بالصدق "قدرة الأداة على قياس ما وضعت لأجله أو السمة المراد قياسها"<sup>(2)</sup>. بمعنى أن المقياس الصادق يقيس الوظيفة التي يزعم انه يقيسها ولا يقيس شيئاً آخرَ بدلاً منها<sup>(1)</sup>. وعليه فقد اعتمد الباحثون أنواع الصدق الموضحة في أدناه :

(<sup>1</sup>) باهي، مصطفى وعمران، صبري (2007) الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية. ط1، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة. ص41.

(<sup>2</sup>) باهي، مصطفى وعمران، صبري (2007). مصدر سبق ذكره. ص82.

## 3-3-4-1-1 الصدق الظاهري (التحليل المنطقي لل فقرات) :

للتحقق من صدق المجالات والفقرات وصلاحتها في قياس ما وضعت من اجله تم عرض الفقرات لمقياس منطقة الراحة على مجموعة من المتخصصين (الملحق 1) وطلب منهم إبداء رأيهم في مدى صلاحية فقرات المقياس، وبعد جمع الاستمارات تم تحليل آراء الخبراء لاستخراج الصدق الظاهري لفقرات المقياس باستخدام اختبار (كا<sup>2</sup>) لعينة واحدة، وُعدت كل فقرة صالحة عندما تكون قيمة مربع كاي المحسوبة دالة عند مستوى (0.05). والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2) يبين نتائج اختبار مربع كاي لآراء الخبراء حول صلاحية فقرات مقياس منطقة الراحة

المجال	رقم الفقرة	الموافقون	غير الموافقون	قيمة المحسوبة كا <sup>2</sup>	قيمة كا <sup>2</sup> الجدولية	توى الدلالة مسد
أولاً : سلوك المخاطرة	9 ، 7 ، 2 ، 1	14	1	11.27	3.84	دالة
	10 ، 8	13	2	8.1	3.84	دالة
	6 ، 4 ، 3	12	3	5.4	3.84	دالة
	5	10	5	1.67	3.84	غير دالة*
ثانياً : العجز المتعلم	5 ، 4 ، 3 ، 2	15	0	15	3.84	دالة
	6 ، 1	14	1	11.27	3.84	دالة
	10 ، 9 ، 8 ، 7	13	2	8.1	3.84	دالة
ثالثاً : مستوى الطموح	6 ، 4 ، 2 ، 1	15	0	15	3.84	دالة
	8 ، 5	14	1	11.27	3.84	دالة
	10 ، 7	13	2	8.1	3.84	دالة
	9 ، 3	11	4	3.27	3.84	غير دالة*
رابعاً : التحدي	10 ، 8 ، 7 ، 6 ، 1	14	1	11.27	3.84	دالة
	9 ، 4 ، 3 ، 2	13	2	8.1	3.84	دالة
	3	10	5	1.67	3.84	غير دالة*
	8 ، 5 ، 4 ، 2	13	2	8.1	3.84	دالة
خامساً : الخلل الاجتماعي	10 ، 9 ، 7 ، 3	12	3	5.4	3.84	دالة
	6 ، 1	11	4	3.27	3.84	غير دالة*
	9 ، 7 ، 4 ، 1	14	1	11.27	3.84	دالة
سادساً : فاعلية الذات	8 ، 6 ، 5 ، 3 ، 2	13	2	8.1	3.84	دالة
	10	11	4	3.27	3.84	غير دالة*

قيمة كا<sup>2</sup> أجدولية عند درجة حرية (2-1) ونسبة خطأ (0.05) تساوي (3.84).

تشير علامة (\*) الى الفقرات غير الدالة.

من الجدول (2) يتبين ان هناك مجموعة فقرات غير دالة، وبذلك تم حذف هذه الفقرات.

## 3-3-4-1-2 التجربة الاستطلاعية الأولى:

لغرض التعرف على مدى وضوح الفقرات وتعليمات المقياس، واحتساب الوقت المستغرق للإجابة لغرض تحليلها إحصائياً طبق المقياس على عينة مكونة من (5) مدرسين اختيروا عشوائياً من عينة البناء، وقد طلب منهم قراءة التعليمات والفقرات، والاستفسار عن أي غموض وذكر الصعوبات التي قد تواجههم

(<sup>1</sup>) ربيع، محمد شحاته (2009) قياس الشخصية. ط2، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان. ص113.

أثناء الإجابة. وقد أظهرت نتيجة التجربة الاستطلاعية بان التعليمات كانت واضحة، والفقرات واضحة، وأن مدى الوقت المستغرق للإجابة على المقياس بين (14-18) دقيقة وبمتوسط قدره (16) دقيقة.

### 3-3-4-1-3 صدق البناء:

### 3-3-4-1-3-1 القوة التمييزية للفقرات:

لغرض استخراج القوة التمييزية للفقرات قام الباحثون بتوزيع الاستمارات الخاصة بمقياس منطقة الراحة على عينة البناء والذين يبلغ عددهم (130) مدرسا بعد استبعاد (8) مدرسين (5) منهم مجازين إجازات طويلة الأمد، و(3) لم يبدوا تعاون مع الباحثين. وتم استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس بأسلوب المجموعتين المتطرفتين إذ رتبت درجات أفراد العينة من أعلى درجة كلية إلى أقل درجة كلية وحددت المجموعتان المتطرفتان العليا والدنيا بنسبة (27%) لكل منهما بواقع (35) مدرسا في كل مجموعة. واستُخدم الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين في حساب الفرق بين المجموعتين في درجات كل فقرة، على أساس أن القيمة التائية المحسوبة تمثل القوة التمييزية للفقرة، والجدول (3) يبين ذلك.

الجدول (3) يبين القوة التمييزية لفقرات مقياس منطقة الراحة

ت	المجموعة العليا = 35		المجموعة الدنيا = 35	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
1	3.143	2.486	0.981	2.518
2	3.457	2.942	1.110	* 1.687
3	3.657	2.257	1.245	4.635
4	4.171	2.542	1.039	6.933
5	4.714	1.686	0.631	22.971
6	4.000	3.771	0.807	* 1.244
7	4.142	2.686	1.231	5.426
8	4.086	2.829	1.098	5.194
9	3.400	2.314	1.105	3.540
10	3.800	3.429	1.170	* 1.280
11	3.400	2.371	1.165	3.437
12	4.286	3.000	1.283	4.410
13	3.200	1.943	0.802	4.392
14	3.514	2.943	0.853	2.265
15	3.571	2.886	1.207	2.234
16	3.600	2.771	1.114	2.909
17	3.942	3.514	1.172	* 1.504
18	3.086	2.514	1.039	2.239
19	3.4	3.228	0.972	* 0.736
20	4.286	3.057	0.235	14.105
21	3.286	2.543	1.146	2.565
22	3.771	3.1429	1.192	2.417
23	3.514	2.371	0.770	5.136
24	3.200	2.286	1.045	3.510
25	3.514	2.514	0.919	4.399
26	3.600	2.629	0.942	4.536
27	3.314	2.600	1.006	2.722

2.157	0.950	2.456	1.043	2.971	28
5.409	0.812	2.400	1.109	3.657	29
5.574	0.582	2.114	0.994	3.200	30
7.227	0.881	2.400	0.657	3.743	31
7.915	1.029	2.000	0.963	3.886	32
8.909	0.706	1.829	0.917	3.571	33
8.505	0.781	2.086	0.765	3.657	34
8.820	0.747	2.171	0.797	3.800	35
11.777	0.646	1.629	0.932	3.886	36
7.511	0.677	1.800	1.063	3.400	37
7.293	0.514	2.029	1.039	3.457	38
8.437	0.601	1.857	1.087	3.629	39
6.869	0.664	1.971	1.065	3.429	40
8.925	0.677	1.800	1.073	3.714	41
10.076	0.598	1.629	1.183	3.886	42
8.101	0.639	1.657	1.173	3.486	43
* 0.983	1.132	2.885	1.294	3.171	44
* 0.088	1.294	3.171	1.41	3.2	45
13.068	0.539	1.657	0.822	3.829	46
* 1.468	1.269	3.086	1.336	3.543	47
*0.083	1.389	3.200	1.497	3.229	48
* 0.823	1.274	2.714	1.339	2.971	49
9.925	0.663	1.829	0.843	3.629	50
* 1.413	0.89	3.028	0.968	3.342	51
7.965	0.719	1.800	1.226	3.714	52
9.033	0.572	1.714	1.157	3.686	53

القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (68) = (2)

\* تشير إلى الفقرات غير المميزة.

من الجدول (3) يتبين أن هنالك (11) فقرة تحمل التسلسل (2)، 6، 10، 17، 19، 44، 45، 47، 48، 49، 51) لم تكن مميزة لان قيمتها التائية المحسوبة أصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (2) بدرجة حرية (68) ومستوى دلالة (0.05) وبذلك استبعدت هذه الفقرات من المقياس.

### 3-3-4-1-2 الاتساق الداخلي:

لاستخراج معامل الاتساق تم استخدام معامل ارتباط بيرسون **Person Correlation** لقياس درجة ارتباط كل فقرة مع درجة البعد الذي تنتمي اليه، وقياس ارتباط درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس بعد استبعاد الفقرات غير المميزة، والجدول (4) يبين ذلك.

الجدول (4) يبين معامل ارتباط الفقرات بالمجالات وبالدرجة الكلية لمقياس منطقة الراحة

رقم الفقرة	ارتباط الفقرة بالمجال	مستوى الدلالة	ارتباط الفقرة بالمقياس	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	رقم الفقرة	ارتباط الفقرة بالمجال	مستوى الدلالة	ارتباط الفقرة بالمقياس	مستوى الدلالة

معنوي	0.320	معنوي	0.391	4	النحوي	معنوي	0.350	معنوي	0.503	1	سلوك المخاطرة
معنوي	0.365	معنوي	0.362	16		معنوي	0.279	معنوي	0.473	7	
معنوي	0.429	معنوي	0.53	22		معنوي	0.331	معنوي	0.430	13	
معنوي	0.449	معنوي	0.538	28		معنوي	0.267	معنوي	0.562	25	
معنوي	0.446	معنوي	0.545	34		معنوي	0.194	معنوي	0.600	31	
معنوي	0.216	معنوي	0.461	40		معنوي	0.244	معنوي	0.288	37	
معنوي	0.311	معنوي	0.381	46		معنوي	0.388	معنوي	0.355	43	
حذفت بالتميز				10		حذفت بالتميز				19	
حذفت بالتميز				51		حذفت بالتميز				49	
معنوي	0.333	معنوي	0.50	5		الخط الاجتماعي	معنوي	0.366	معنوي	0.567	
معنوي	0.279	معنوي	0.474	11	معنوي		0.398	معنوي	0.604	14	
معنوي	0.344	معنوي	0.513	23	معنوي		0.264	معنوي	0.451	20	
معنوي	0.479	معنوي	0.511	29	معنوي		0.191	معنوي	0.584	26	
معنوي	0.178	معنوي	0.235	35	معنوي		0.273	معنوي	0.579	32	
معنوي	0.458	معنوي	0.517	41	معنوي		0.271	معنوي	0.301	38	
حذفت بالتميز				17	معنوي		0.202	معنوي	0.328	50	
حذفت بالتميز				47	معنوي		0.246	معنوي	0.503	53	
					حذفت بالتميز				2		
					حذفت بالتميز				44		
معنوي	0.366	معنوي	0.362	12	فائدة الذات	معنوي	0.376	معنوي	0.583	3	مستوى الطموح
معنوي	0.450	معنوي	0.520	18		معنوي	0.333	معنوي	0.564	9	
معنوي	0.416	معنوي	0.461	24		معنوي	0.406	معنوي	0.515	15	
معنوي	0.357	معنوي	0.459	30		معنوي	0.244	معنوي	0.440	21	
معنوي	0.436	معنوي	0.314	36		معنوي	0.321	معنوي	0.604	27	
معنوي	0.243	معنوي	0.439	42		معنوي	0.466	معنوي	0.309	33	
معنوي	0.234	معنوي	0.533	52		معنوي	0.353	معنوي	0.207	39	
حذفت بالتميز				6		حذفت بالتميز				45	

حذفت بالتميز	48						
--------------	----	--	--	--	--	--	--

القيمة الجدولية لمعامل الارتباط امام درجة حرية (128) ومستوى دلالة (0.05) = (0.174)

من الجدول (4) يتبين أن جميع الفقرات دالة إحصائياً لأن معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية اكبر من القيمة الحرجة لمعامل الارتباط (0.174) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (128).

**3-3-2 ثبات المقياس:**

**3-3-4-1 طريقة التجزئة النصفية:**

تعتمد طريقة التجزئة النصفية في حساب الثبات أساساً على تقسيم عبارات (فقرات) المقياس إلى قسمين وحساب معامل الارتباط بين إجابات الأفراد المفحوصين على هذين القسمين<sup>(1)</sup>. ويشترط في هذه الطريقة أن يكون النصفان متجانسين، ولإيجاد الثبات بهذه الطريقة تم سحب (40) استمارة من استمارات عينة صدق البناء، وتمت تجزئة فقرات المقياس إلى نصفين، النصف الأول ضم الفقرات الفردية والنصف الثاني ضم الفقرات الزوجية وتم حساب الارتباط بين درجات النصفين باستخدام معامل ارتباط بيرسون بعد استبعاد الفقرات غير المميزة. وقد اظهرت النتائج ان معامل الارتباط الذي تم تصحيحه باستخدام معادلة (سبيرمان - براون التصحيحية) كان (0.791) وهو معامل ثبات جيد. ويشار الى "ان الارتباط بين درجات كل من نصفي الاختبار يعد معامل ثبات نصف الاختبار وليس الاختبار كله، لذلك يتم تعديله باستخدام معادلة سبيرمان - براون التصحيحية"<sup>(2)</sup>.

**3-3-4-2 طريقة الفاكرونباخ:**

لإيجاد الثبات بهذه الطريقة تم تطبيق معادلة الفا كرونباخ Alpha Cronbach على (40) استمارة من استمارات عينة صدق البناء بعد استبعاد الفقرات غير المميزة والتي بموجبها تم الإبقاء على (42) فقرة، وأظهرت النتائج ان قيمة معامل ثبات المقياس (0.801) وهو مؤشر إضافي على أن معامل ثبات المقياس جيد، إذ يشير (باهي والازهري، 2006) بأنه كلما اقترب معامل الثبات من الواحد الصحيح كلما كان أفضل<sup>(3)</sup>.

**3-3-5 التجربة الاستطلاعية الثانية:**

(1) الخطيب، محمد احمد والخطيب، احمد حامد (2011) الاختبارات والمقاييس النفسية. ط1، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الاردن. ص29.

(2) عبد الرحمن، سعد (1998). مصدر سبق ذكره. ص182.

(3) باهي، مصطفى حسين والازهري، منى احمد (2006) أدوات التقويم في البحث العلمي (التصميم - البناء). ط1، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة. ص127.

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بهدف التعرف على الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس البالغ عددها (42) فقرة على عينة من (5) مدرسين اختيروا بصورة عشوائية من عينة البناء، وتبين أن الوقت المستغرق للإجابة بلغ بين (13-15) دقيقة.

### 3-3-6 وصف مقياس منطقة الراحة بصيغته النهائية:

يتكون مقياس منطقة الراحة من (6) مجالات تغطيها (42) فقرة، ودرجة كل فقرة تكون (5) إذا كانت تنطبق على المستجيب بدرجة كبيرة جداً، و(4) إذا كانت تنطبق عليه بدرجة كبيرة، و(3) إذا كانت تنطبق عليه بدرجة متوسطة، و(2) إذا كانت تنطبق عليه بدرجة قليلة و(1) إذا كانت لا تنطبق عليه في حال كون الفقرات ايجابية. وتسري عكس هذه الدرجات في حالة كون الفقرات سلبية، والمتوسط الفرض للمقياس (126) درجة، وتشير مجموع درجات المفحوص التي تتجاوز المتوسط الفرضي بأنه خارج منطقة الراحة، أما مجموع الدرجات التي تقع دون المتوسط الفرضي للمقياس فتشير الى ركون المستجيب لمنطقة الراحة. وبذلك أصبح المقياس بصورته النهائية (الملحق 2) جاهزاً للتطبيق على عينة التطبيق من مدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة نينوى.

### 3-3-7 التطبيق النهائي لمقياس منطقة الراحة:

قام الباحثون بتطبيق مقياس منطقة الراحة بصيغته النهائية على عينة تطبيق المقياس المكونة من (50) مدرساً من مدرسي مركز محافظة نينوى في المدارس المتوسطة والاعدادية والثانوية من خلال إعطاء المستجيب اداة البحث وتوضيح التعليمات الخاصة بطريقة الإجابة عليها، مع التأكيد على ضرورة الإجابة على كل الفقرات وبما يتناسب مع المستجيب، فضلاً عن صدق وسرية الإجابة، وإنها ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط. وقد امتدت مدة التطبيق النهائي للمقياس من (4 / 12 / 2018) ولغاية (27 / 12 / 2018).

### 3-4 الوسائل الإحصائية:

تحقيقاً لأغراض البحث الحالي استخدمت الوسائل الإحصائية والتي تم حسابها باستخدام برنامج الحاسوب الآلي (SPSS) وهي:

1. معادلة مربع كاي (كا<sup>2</sup>) لعينة واحدة Square One Sample
2. الانحراف المعياري Standard Deviation
3. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين T. Test For Independent Sample
4. معامل ارتباط بيرسون person Correlation Coefficient
5. معامل الفاكرونباخ Alph Cronbach Formula
6. معادلة سبيرمان - براون التصحيحية Spearman- Brown

## 4- عرض النتائج ومناقشتها :

## 4-1 عرض ومناقشة نتائج الهدف الأول:

(بناء مقياس منطقة الراحة لدى مدرسي التربية الرياضية):

وقد تحقق هذا الهدف بوصفه هدفاً إجرائياً أثناء بناء المقياس الذي استوفى الشروط اللازمة لهذا النوع من المقاييس النفسية وكما موضح بشكل تفصيلي في الباب الثالث من هذه الدراسة، ويعد هذا المقياس أحد الأدوات المهمة والمكتملة لتحقيق هدف البحث الآخر.

## 4-2 عرض ومناقشة نتائج الهدف الثاني:

(التعرف على الفروق بين المتوسط الفرضي وإجابات أفراد عينة البحث بشكل عام على مقياس منطقة الراحة):

بعد تحليل استجابات المدرسين في ضوء بدائل الإجابة تبين أن المتوسط الحسابي يساوي (120.7) بانحراف معياري (13.55) درجة، وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي (\*) البالغ (126) درجة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة One sample t-test اتضح أن القيمة التائية المحسوبة (2.765) اكبر من القيمة التائية الجدولية (2.01) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (49)، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسطين الحسابي والفرضي ولصالح المتوسط الفرضي. وهذه النتيجة تقودنا الى رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة (توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسط الفرضي وإجابات أفراد عينة البحث بشكل عام على مقياس منطقة الراحة) كما ان هذه النتيجة تشير إلى ركون مدرسي التربية الرياضية الى منطقة الراحة. والجدول (5) يبين ذلك.

الجدول (5) نتائج الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي على مقياس منطقة الراحة لدى مدرسي التربية الرياضية

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
50	120.7	13.55	126	2.765	2.01	الفرق دال*

القيمة التائية الجدولية (2.01) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (49)

ويمكن ان تعزى الأسباب التي كانت وراء النتائج المبينة في الجدول (5) إلى عدة عوامل يكمل بعضها البعض الآخر والتي يمكن ان يصنفها الباحث إلى عوامل داخلية منها كيفية تفسير مدرسي التربية الرياضية للمواقف والصعوبات التي من الممكن ان تواجههم خلال القيام بأعمالهم، او عند محاولة اكتساب الخبرات

(\*) تم استخراج المتوسط الفرضي وذلك بضرب عدد فقرات المقياس بصورته النهائية مع مجموع اوزان البدائل مقسوماً على عدد البدائل .

والمهارات الجديدة واعتمادهم في تفسيرها على معتقد خاطئ قائم على الأفكار السلبية في أنها مواقف تتسبب بمقدار من الضغوط لا يمكن تحملها وان السلامة في الابتعاد عنها قدر الإمكان. فهذا الابتعاد يولد سلوكا تجنبيا يستمر تأثيره لمدة زمنية قد تطول او تقصر اعتمادا قوة واستمرارية هذه الأفكار وإمكانية التخلص منها.

فكمية الضغوط التي يتعرض لها مدرسو التربية الرياضية كغيرهم في الحياة العامة كالضغوط الاقتصادية والأمنية ومشكلات الحياة الأخرى، فضلا عن تحديات ومشكلات العمل تجعل الكثير يتجنب كل ما من شأنه أن يحافظ أو يرفع من مستوى هذه الضغوط. ولتخفيف هذه الضغوط عن كاهل المدرس فإنه يلتجئ إلى منطقة الراحة يقينا منه بان الالتجاء إلى هذه المنطقة سوف يحميه من هذه الضغوط أو على الأقل يتجاهلها في الوقت الحالي.

كما أن التفكير بصعوبة أداء المهمة واحتمالية الفشل في انجازها وفقدان السيطرة على نتائجها أو صعوبة التنبؤ بها عمل على تثبيط دافعيتهم وثقتهم بأنفسهم في مدى إمكانيتهم القيام بهذه الأعمال وتحقيق الانجاز فيها، إذ يشير (Humphreys & Revelle, 1984) إلى أن دافعية الرياضيين اللازمة للأداء تنخفض حينما يكونون قلقين من نتيجة الأداء وخاصة اذا كانوا يرون بان المهمة بالغة الصعوبة أو لا يمكن تحقيقها<sup>(1)</sup>.

كما أن هناك مجموعة من العوامل الخارجية التي قد تكون سببا في ركون مدرسي التربية الرياضية إلى منطقة الراحة منها أساليب التنشئة الاجتماعية غير السوية والتأثر بالأقران، وقلة الدورات والمحاضرات والدروس التدريبية، والتساهل والتماهل من قبل الإشراف الاختصاصي في متابعة عمل مدرسي التربية الرياضية وتزويدهم بالخبرات، أو محاسبتهم على التقصير في الأداء، كما أن نمط طرائق التدريس القديمة والتي مضى على العمل بها عقود من الزمن تدفع بالمدرس إلى السلوك النمطي والروتيني في العمل، فضلا عن النقص الكبير في الملاعب والأدوات والتجهيزات الرياضية قد ولد نوعا من الإحباط في جدوى تدريب الفرق وهو عامل منفر من الالتزام والإبداع والتدريب. وكل هذه الأسباب يمكن أن يكون لها اثراً كبيراً في انخفاض دافعية مدرسي التربية الرياضية وبالتالي عزوفهم عن محاولة الخروج من منطقة الراحة.

## 5- الاستنتاجات والتوصيات:

### 5-1 الاستنتاجات :

1. يتمتع مقياس منطقة الراحة الذي قام الباحثون ببنائه بمواصفات علمية مناسبة.

(1) Humphreys, M. S., & Revelle, W (1984) Personality, motivation, and performance: A theory of the relationship between individual differences and information processing. (61), Psychological Review. P178.

2. ركون مدرسي التربية الرياضية الى منطقة الراحة.

## 5-2 التوصيات :

1. تبني مقياس منطقة الراحة الذي أعده الباحث كأحد أساليب تقييم سلوك مدرسي التربية الرياضية.
2. قياس منطقة الراحة لعينات أخرى من المجتمع الرياضي.
3. إجراء دراسات مستقبلية تأخذ بعين الاعتبار العلاقة بين منطقة الراحة والمتغيرات النفسية المتعددة.

## المصادر:

- باهي، مصطفى وعمران، صبري (2007) الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية. ط1، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- باهي، مصطفى حسين والأزهري، منى احمد (2006) أدوات التقويم في البحث العلمي (التصميم - البناء). ط1، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- الخطيب، محمد احمد والخطيب، احمد حامد (2011) الاختبارات والمقاييس النفسية. ط1، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- ربيع، محمد شحاته (2009) قياس الشخصية. ط2، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
- عبد الرحمن، سعد (1998) القياس النفسي النظرية والتطبيق. ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.
- الفقي، إبراهيم (2014) سحر القيادة: كيف تصبح قائدا فعالا. دار سما للنشر والتوزيع، القاهرة.
- المفرج، بدرية وآخرون (2007) الاتجاهات المعاصرة في إعداد المعلم وتنميته مهنيا. وحدة بحوث التجديد التربوي، وزارة التربية، الكويت.
- Anderson, Robin & Envick, Brooke (2012) A Practical Framework for the Continuous Advancement of Entrepreneurship Education. American Journal of Economics and Business Administration 4 (1).
- Arao, B.& Clemens, K. (2008) From safe spaces to brave spaces: Anew way to frame dialogue around diversity and social justice. The Art of Effective Facilitation. University of Michigan.
- Borbye, Lisbeth (2010) Out of the Comfort Zone: New Ways to Teach, Learn, and Assess Essential Professional Skills An Advancement in Educational Innovation. Morgan & Claypool Publishers, California.
- Hollins, Peter (2017) The Science of Breaking Out of Your Comfort Zone: How to Live Fearlessly, Seize Opportunity, and Make Each Day Memorable. Create Space Independent Publishing Platform.
- Humphreys, M. S., & Revelle, W (1984) Personality, motivation, and performance: A theory of the relationship between individual differences and information processing. (61), Psychological Review.
- Liepold, J. Michael et all (2013) Outside the Comfort Zone: Strategies for Developing Emotionally Intelligent Leaders. Journal of Leadership Education, Volume 12, Issue 2, University of Minnesota, USA.
- Vogler, Jonathan (2012) Self-Actualization and Peak Experiences in Outdoor Recreation. All Theses. paper 1485, Clemson university, South Carolina, USA.

- White, Alasdair (2008) From Comfort Zone to Performance Management: Understanding development and performance. Maclean Publishing, Baisy, Belgium.
- Whitten, Helen (2009) Cognitive Behavioral Coaching Techniques For Dummies. A John Wiley and Sons Publication, England.

الملحق (1) أسماء السادة الخبراء المتخصصين الذين إستعان الباحث بأرائهم في الصدق الظاهري

ت	أسماء السادة الخبراء	التخصص	مكان العمل
1	أ.د ناظم شاكر الوتار	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
2	أ.د عكلة سليمان الحوري	علم النفس الرياضي	التربية الأساسية جامعة الموصل
3	أ.د عبد الودود احمد خطاب	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت
4	أ.د سعد فاضل عبد القادر	قياس وتقويم	التربية الأساسية جامعة الموصل
5	أ.د عصام محمد عبد الرضا	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
6	أ.د عبد المنعم الجنابي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت
7	أ.د نبراس يونس محمد	علم النفس الرياضي	كلية التربية للبنات جامعة الموصل
8	أ.م.د ذكري يوسف الطائي	علم النفس التربوي	التربية الأساسية جامعة الموصل
9	أ.م.د أنور قاسم يحيى	علم النفس التربوي	التربية الأساسية جامعة الموصل
10	أ.م.د ثامر محمود ذنون	علم النفس الرياضي	التربية الأساسية جامعة الموصل
11	أ.م.د سعد عباس عبد الجنابي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت
12	أ.م.د احمد وعد الله الطريا	علم النفس التربوي	كلية التربية جامعة الموصل
13	أ.م. سليمان عباس سليمان	علم النفس التربوي	التربية الأساسية جامعة الموصل
14	م.د محمود مطر علي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
15	م.د محمد خير الدين صالح	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل